

# "Es liegt an uns Älteren selbst, wie wir das Leben erleben"

**Als neuer BAGSO-Vorsitzender ist Franz Müntefering Ende 2015 angetreten mit dem Ziel, "sich einzumischen und mitzumischen". Auf IN FORM erläutert er die Schwerpunkte seiner Arbeit.**



Die IN FORM Redaktion sprach mit dem neuen Vorsitzenden der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) Franz Müntefering über den Spaß an Bewegung, gesellschaftliches Engagement und die Herausforderungen durch den demographischen Wandel.

Franz Müntefering war u.a. Bundesminister für Verkehr, Bau- und Wohnungswesen, Vorsitzender der SPD und gehörte dem Kabinett von Kanzlerin Angela Merkel von 2005 bis 2007 als Bundesminister für Arbeit und Soziales an. Seit November 2015 ist er neben anderen Ehrenämtern Vorsitzender der BAGSO.

**IN FORM: Auf Ihrer Internetseite sieht man Sie unter anderem beim Fußballspielen in der Mannschaft des Deutschen Bundestags und beim Start zum Bundestagslauf 2004. Welche Rolle spielen Sport und Bewegung heute für Sie persönlich?**

**Franz Müntefering:** Ich bin 76 Jahre alt. Sport als Leistungs- und Wettkampfsport hat mir immer Spaß gemacht, aber das liegt Jahre zurück. Bewegung ist mir wichtig geblieben: Gymnastik täglich, Treppen nicht aus dem Weg gehen, flotte Spaziergänge in der Natur oder auf dem Laufband mehrmals die Woche. Das bekommt mir gut.

**Aus der aktiven Politik zogen Sie sich 2013 zurück, blieben aber sozial engagiert. Wie kamen Sie zur BAGSO?**

**Franz Müntefering:** Die Chancen und die Probleme, die sich aus Bevölkerungszahl, Altersstruktur und Wanderungsbewegungen ergeben, haben mich immer interessiert und in der letzten Phase meiner parlamentarischen Arbeit besonders beschäftigt. Dabei lernte ich natürlich auch die BAGSO näher kennen. Frau Prof. Lehr hat mich überzeugt, dass dort wichtige gesellschaftliche Arbeit geleistet wird und dass Mitmachen vernünftig ist. Als sie den Vorsitz abgab, hat die Mitgliederversammlung mich im November 2015 für drei Jahre in das Amt gewählt. Neben anderen Ehrenämtern, bei denen ich gerne mitmache, sehe ich hier nun eine zentrale Aufgabe.

**Welchen Stellenwert haben die Themen gesunde Ernährung und mehr Bewegung für Sie in Ihrer Funktion als Vorsitzender der BAGSO?**

**Franz Müntefering:** Mit gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung und vernünftiger Lebensweise sollte man früh beginnen. Denn auch älter werden fängt früh an. Aber, für die Säumigen: Es ist nie zu spät anzufangen. Für seine eigene Lebensqualität kann man immer auch selbst was tun. Die BAGSO wird auch zukünftig informieren, anregen und Beispiel geben. Und wir werden die Thematik immer auch verknüpfen mit der Bedeutung sozialer Kontakte bis ins hohe Alter hinein. Sportvereine, Senioren-Treffs, Selbsthilfe-Gruppe und, und, und sind da nützlich bis vorbildlich und laden zum Mitmachen ein.

**Der demographische Wandel in Deutschland ist eines Ihrer Schwerpunktthemen. Wo sehen Sie Ansatzpunkte für Projekte der Initiative IN FORM, an der Entwicklung hin zu mehr sozialer Gerechtigkeit und Lebensqualität für Seniorinnen und Senioren aktiv mitzuarbeiten? Wo bestehen Ihrer Meinung nach noch die größten "Baustellen"?**

**Franz Müntefering:** Hilfe zur Teilhabe und zur Teilnahme sind besonders wichtig. Von der niedrigschwelligen, gelegentlichen oder regelmäßigen Unterstützung im Alltag bis hin zur hochspezialisierten ambulanten Palliativ-Versorgung. Arbeitsplätze und -bedingungen sollen so sein, dass sie die Gesundheit der Menschen nicht über Gebühr belasten. Das gilt aber auch für das Wohnumfeld und für die Wohnung selbst. Barrierearme Situationen helfen Alten, aber auch generell Menschen mit Behinderungen und Familien mit Kindern auch. Sozialräumliches Denken und Handeln muss auch Einrichtungen gemeinsame Mahlzeiten, für Begegnungen und Gespräch für unterhaltsame Stunden, für Besinnung, für fröhliche und traurige Stunden kennen. Die finanzielle Absicherung im Alter kann ein wachsendes Problem werden und erfordert auch unsere Aufmerksamkeit und nötigenfalls Intervention seitens der BAGSO.

## **Das Projekt "IN FORM in den Kommunen" soll körperliche, geistige und psychische Gesundheit fördern. Wie können Kommunen die Bedeutung gesunder Ernährung und angemessener Bewegung in der Seniorenarbeit stärken?**

**Dr. Franz Müntefering:** Sie sollten informieren, beraten, anregen in allen Varianten. Am besten Ehrenamtler/innen einbeziehen. BAGSO-Mitglieder natürlich auch, zivilgesellschaftlich Engagierte, Seniorenbeiräte vor Ort, die sich einmischen, die mithelfen und die auch sagen: Ist ja gut, dass die Kommune sich Gedanken macht und uns unterstützt. Aber wir sind auch selbstbewusst und sagen deshalb: Vor allem liegt es an uns Älteren und Alten selbst, wie wir das Leben erleben. Wir mischen uns ein und mischen mit.

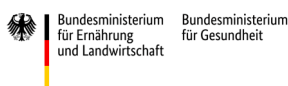
### **Letzte Frage: Was raten Sie Männern und Frauen ganz konkret, wenn sie sich fit halten und gesund bleiben wollen? Haben Sie da ein paar gute Tipps?**

**Franz Müntefering:** Siehe oben. Im Übrigen – L L L – Laufen – Lernen – Lachen. Bewegung der Beine ernährt das Gehirn; es können auch die Arme sein. Schwimmen ist gut, Tanzen ist super. Neugierig bleiben; da gibt es noch so viel, was man vor dem 100. noch erlebt haben muss. Also: lesen, ansehen, anhören, besuchen, Menschen begegnen. Lachen heißt: Das Leben ist eine tolle Sache. Manchmal auch langweilig, ja, oder anstrengend, ja. Aber es bleibt eine tolle Sache. Und wir haben es nur ein einziges Mal. Das muss man nutzen und sich daran freuen und Gutes aus unserer Lebenszeit machen.

---

## LINK

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) [www.bagso.de](http://www.bagso.de)



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/in-form/experten/es-liegt-an-uns-aelteren-selbst-wie-wir-das-leben-erleben/>